Tina
NA PREVENÇÃO DO USO DE CRACK E OUTRAS DROGAS

Apresentação

A Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, do Ministério da Justiça, em parceria com a Mauricio de Sousa Produções, tem a satisfação de apresentar a você, adolescente e jovem de todo o Brasil, o projeto de prevenção "Diga Sim à Vida!", com a Turma da Mônica Jovem e a Turma da Tina.

Dizer sim à vida é estar bem consigo e com os outros, é ter autoestima, traçar um projeto de vida, cuidar da saúde, da comunidade e aproveitar todas as coisas boas que a vida oferece!
A Turma da Mônica Jovem e a Turma da Tina estão com você neste projeto que vai falar de um assunto que está presente no dia a dia, nas comunidades, nas escolas, no trabalho, na família e do qual, sem dúvida, você já ouviu falar: a prevenção do uso de crack, álcool e outras drogas.

As revistas trazem histórias que foram cuidadosamente elaboradas com fundamentação técnica e científica, em linguagem simples e descontraída, que favorece a reflexão sobre a prevenção do uso de diferentes drogas, além de outros comportamentos de risco. Também serão discutidos assuntos importantes para sua vida, como amizade, escola, família e participação juvenil, considerados importantes fatores de proteção para prevenir o uso de crack, álcool e outras drogas.

Essas histórias irão lhe ajudar a refletir, questionar, formar opinião, discordar, debater, aprender, criticar e se divertir. Por isso, não fique sozinho, compartilhe as informações com seus amigos, converse sobre o tema e aproveite todo o conteúdo, transformando a experiência em ações de prevenção junto a sua turma e sua escola. Vá em frente, busque mais informações para que você sempre possa fazer escolhas saudáveis para sua vida, seu futuro e da sua comunidade.
Sua participação é fundamental! Você irá contribuir para uma vida melhor, com mais saúde, alegria e paz.

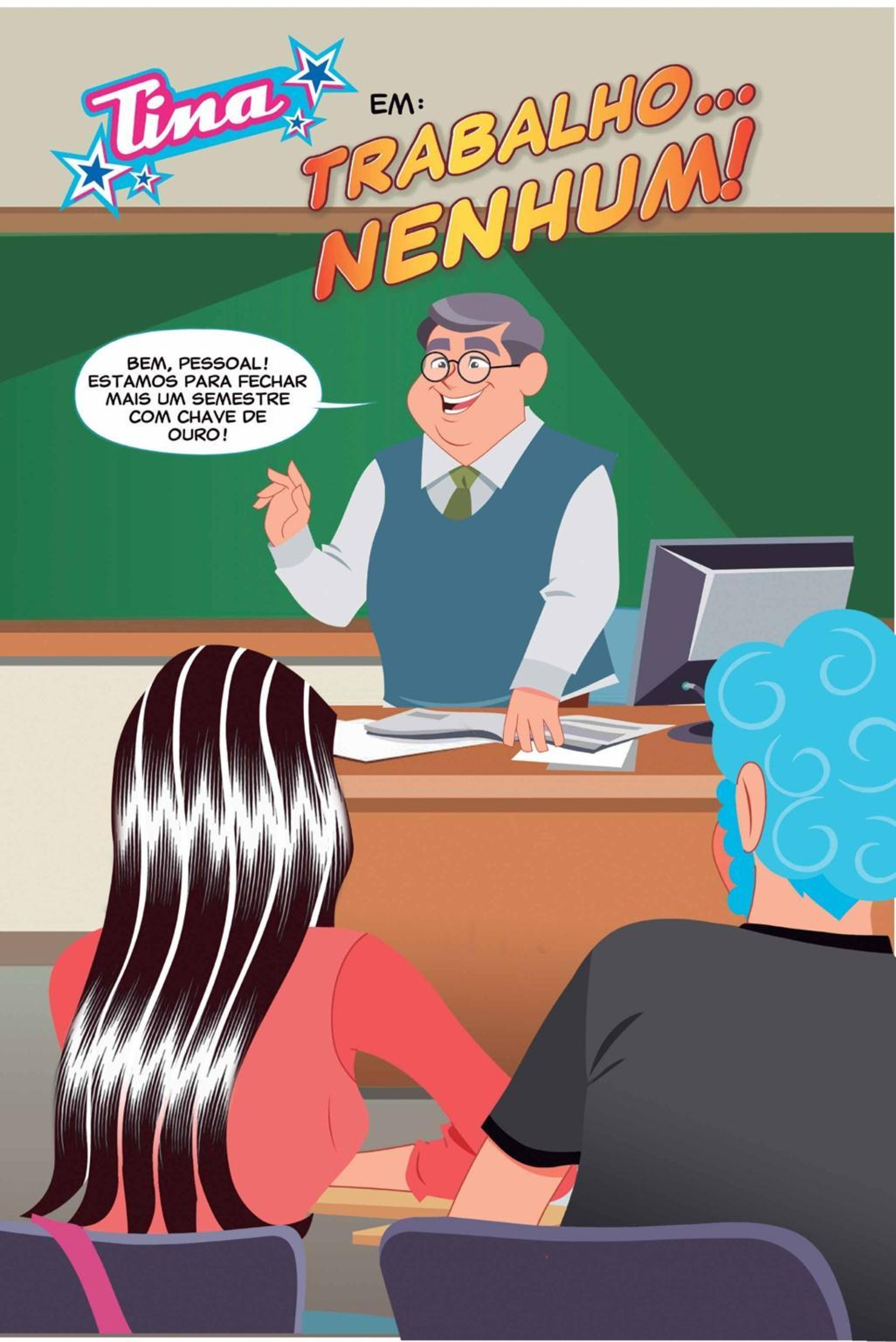
Boa leitura!

Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas

QUEM ACHA QUE AS DROGAS SÃO UMA "REALIDADE DISTANTE", ESTÁ MUITO ENGANADO. ELAS ESTÃO PRESENTES EM TODAS AS SOCIEDADES E DEVEM SER ENCARADAS PARA QUE NÃO VIREM UM PROBLEMA.

NESTA EDIÇÃO, TINA E SUA TURMA LIDAM COM ESSE PROBLEMA, QUANDO UM DE SEUS AMIGOS DE FACULDADE COMEÇA A SE ISOLAR, FICA ESTRANHO E ACABA SUMINDO.

É HORA DE TENTAR AJUDÁ-LO.


Tina
EM:
TRABALHO... NENHUM!
BEM, PESSOAL! ESTAMOS PARA FECHAR MAIS UM SEMESTRE COM CHAVE DE OURO!

TODOS TIRARAM NOTAS BOAS NAS PROVAS, MAS...
A CEREJA DO BOLO É O TRABALHO EM GRUPO!
E AÍ?! O QUE VOCÊS PREPARARAM...
PROFESSOR ATHAÍDE...
O MEU GRUPO PREPAROU UM LINDO TRABALHO SOBRE *DROGAS!*
E QUEM VAI FAZER A APRESENTAÇÃO É O DIEGO...
DIEGO?!

O DIEGO NÃO APARECEU!
QUE DROGA... QUERO DIZER...
POUPE-ME DOS TROCADILHOS INFAMES, TINA!
MAS O DIEGO NÃO PODIA FAZER ISSO COM A GENTE...
CALMA, TINA!
TENHO PERCEBIDO QUE O DIEGO NÃO ANDA BEM! ELE VIVE DISTRAÍDO... DISTANTE...
JORNALISMO
TINA, O PROFESSOR ATHAÍDE FOI COMPREENSIVO!
TEMOS MAIS UMA SEMANA PARA APRESENTAR O TRABALHO!
NÃO É ESSA A QUESTÃO!
ESTOU MESMO É PREOCUPADA COM O DIEGO!

QUER UMA CARONA, TINA?
CLARO!
AH... SE EU PEGAR O DIEGO!
IH! NÃO É ELE ALI?
DEVE SER ELE!
QUEM MAIS TERIA CORAGEM DE USAR AQUELA BLUSA HORROROSA?

DIEGO! EI, DIEGO?!
FALA, GATINHA!
ER... BEM...
DESCULPA!
INTERDITADO! OBRAS
PENSEI QUE FOSSE UM AMIGO!
MA-MAS AQUELA BLUSA É DO DIEGO!
TENHO QUASE CERTEZA...
E AÍ?! FALOU COM O DIEGO?

NÃO ERA ELE!
E AGORA?
AGORA QUE PRECISAMOS ENCONTRAR O DIEGO MESMO!
ESTOU TENTANDO NO CELULAR, MAS ELE NÃO ATENDE!

MOTOCA MANEIRA!
TÔ PRECISANDO DE UMA IGUAL!

PARA, ROLO!
ALI! É ELE!
Z
EI, DIEGO, O QUE ESTÁ ACONTECENDO?
UAU! TÔ NO PARAÍSO! OLHA SÓ... UM ANJO!
SOU EU, A TINA!
O QUE ESTÁ ACONTECENDO?

A GENTE ESTAVA TE PROCURANDO, CARA!
VOCÊ NÃO APARECE MAIS NAS AULAS DO PROFESSOR ATHAÍDE!
CHIII... QUE VACILO! A ENTREGA DO TRABALHO ERA HOJE...
O QUE HÁ COM VOCÊ?
FOI MAL, PESSOAL!
É QUE EU TAVA NUM ROLO COM UM AMIGO, SABE?
ROLO?! QUE PARADA É ESSA?
AH, É COISA MINHA!
LEMBRO QUE ELE ARRUMOU UMAS PEDRAS!
CRACK!

É ISSO AÍ, ROLO! MANEIRO!
O QUE VOCÊ PENSA QUE ESTÁ FAZENDO, DIEGO?
PESQUISA PARA O NOSSO TRABALHO...
NÃO TEM GRAÇA, ROLO!
DESCULPA... FOI MAL!
IH... QUAL FOI, HEIN?
DIEGO, VOCÊ ESQUECEU DE TUDO QUE PESQUISAMOS SOBRE DROGAS PARA CONCLUIR O NOSSO TRABALHO?
IH, NÃO TÔ SACANDO NADA!
VOCÊ NÃO PODIA ENTRAR NESSA, CARA!

NÃO TEM PROBLEMA! EU VOU EXPLICAR TUDO PARA VOCÊ!
IH! O PAPO VAI SER LONGO, NÃO VAI?

VAMOS TOMAR UMAS GELADAS?
TÔ NESSA!

RAPAZES, VOCÊS SABEM QUE O ÁLCOOL TAMBÉM É UMA DROGA!
POIS É...
AS BEBIDAS ALCOÓLICAS ALTERAM O FUNCIONAMENTO DO NOSSO ORGANISMO. ASSIM COMO O FUMO E ALGUNS MEDICAMENTOS.

LOGO... O ÁLCOOL...
O CIGARRO...

AS ANFETAMINAS, QUE SÃO USADAS PARA EMAGRECER...
OS ANSIOLÍTICOS, QUE SÃO OS CALMANTES...
OS SOLVENTES... INALANTES, COMO O LOLÓ...
VOTE
VOTE

FERNANDINHO, TÔ PASSADA!
E ANABOLIZANTES, TAMBÉM MERECEM ATENÇÃO!
PASSADA?! COMO ASSIM?
IGUAL A ROUPA?
AÍ... ESSES ANABOLIZANTES SÓ INCHAM OS MÚSCULOS.
EI... TATY?!
BYE!

TODAS SÃO DROGAS! LÍCITAS OU ILÍCITAS, CAUSAM MAL DO MESMO JEITO!
AH, QUAL É! SÓ FUMEI UMA PEDRA!
MESMO ASSIM VOCÊ CORRE MUITOS RISCOS!

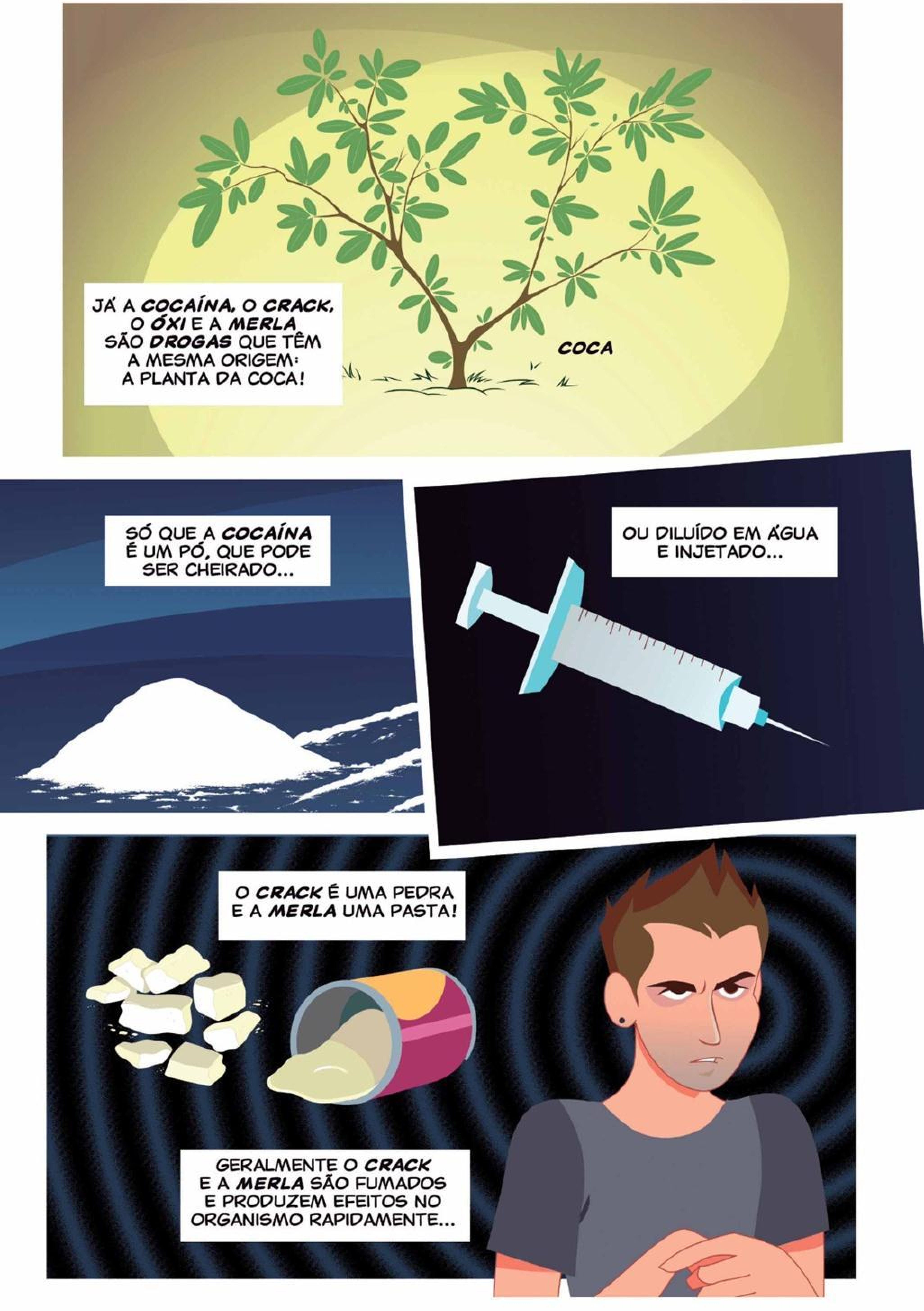
DIEGO, HÁ QUANTO TEMPO VOCÊ ENTROU NESSA?
AH... FAZ UM TEMPO...

EU ANDAVA MEIO QUE SEM TER O QUE FAZER, AÍ FIZ UMAS AMIZADES E COMEÇAMOS A SAIR PARA ***BEBER, FUMAR***...

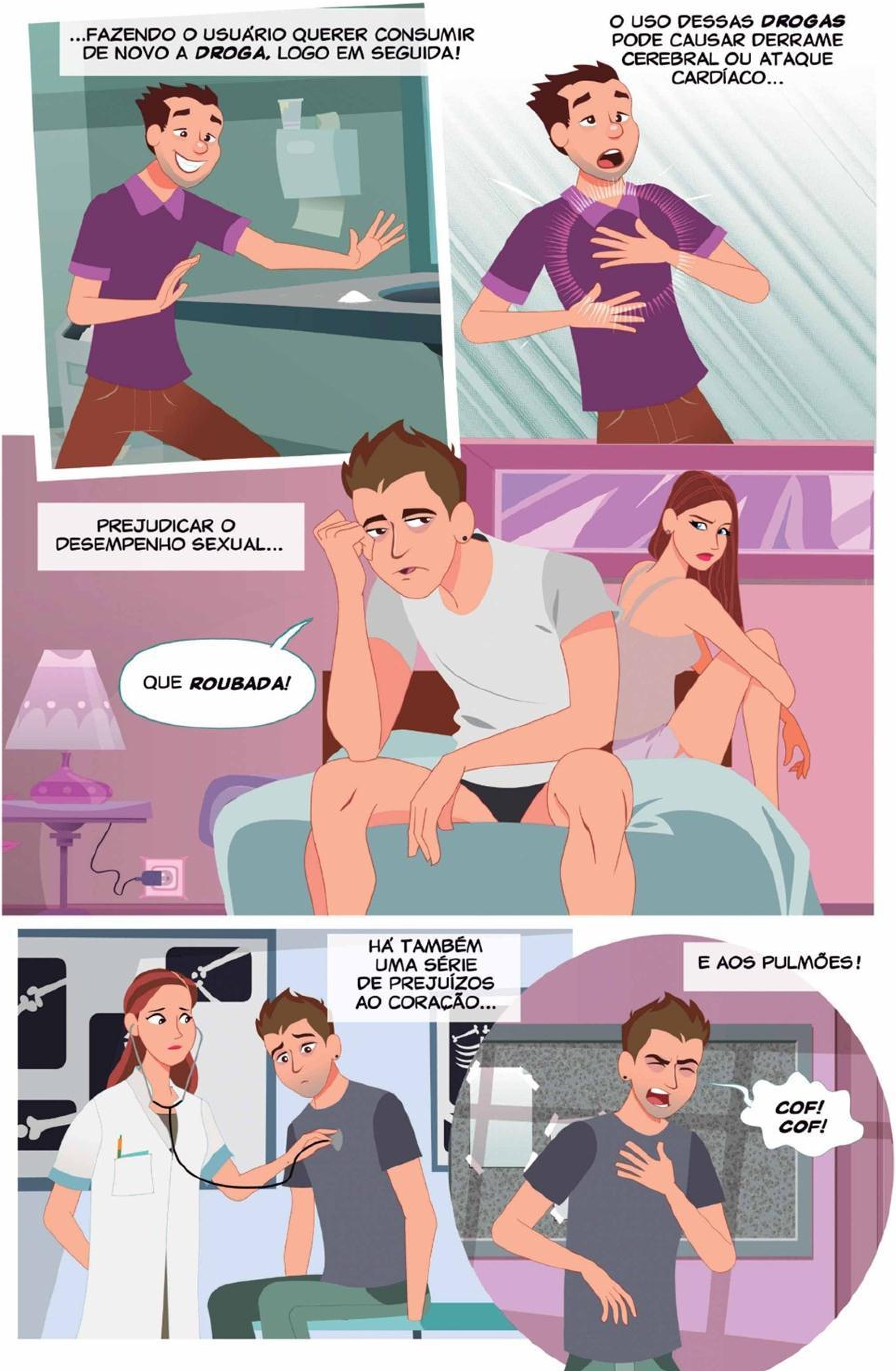
A ***MACONHA*** PROVOCA SENSAÇÃO DE RELAXAMENTO... VONTADE DE RIR...
VOCÊ PENSA QUE ESTÁ BEM E SENTE MAIS VONTADE DE ***FUMAR,*** FICA ***ANSIOSO*** PELA BUSCA DO PRAZER QUE ELA PROVOCA.

DEPOIS DE ALGUM TEMPO, A PESSOA NÃO TEM VONTADE DE FAZER MAIS NADA... FICA DISTRAÍDA...
VRUUUUMMMMM...
VRUUUUMMMMMM...

A MEMÓRIA E A ATENÇÃO SÃO AFETADAS PELO USO DA *MACONHA*...
...E O APRENDIZADO E DESEMPENHO NO TRABALHO TAMBÉM FICAM PREJUDICADOS!


JÁ A COCAÍNA, O CRACK, O ÓXI E A MERLA SÃO DROGAS QUE TÊM A MESMA ORIGEM: A PLANTA DA COCA!
COCA
SÓ QUE A COCAÍNA É UM PÓ, QUE PODE SER CHEIRADO...
OU DILUÍDO EM ÁGUA E INJETADO...
O CRACK É UMA PEDRA E A MERLA UMA PASTA!
GERALMENTE O CRACK E A MERLA SÃO FUMADOS E PRODUZEM EFEITOS NO ORGANISMO RAPIDAMENTE...

O *CRACK* É UMA DROGA MUITO PERIGOSA...
E A SENSAÇÃO DE PRAZER E EUFORIA OCORRE RAPIDAMENTE...
MAS OS EFEITOS DURAM POUCO TEMPO...


...FAZENDO O USUÁRIO QUERER CONSUMIR DE NOVO A DROGA, LOGO EM SEGUIDA!
O USO DESSAS DROGAS PODE CAUSAR DERRAME CEREBRAL OU ATAQUE CARDÍACO...
PREJUDICAR O DESEMPENHO SEXUAL...
QUE ROUBADA!
HÁ TAMBÉM UMA SÉRIE DE PREJUÍZOS AO CORAÇÃO...
E AOS PULMÕES!
COF! COF!

FALOU, TINA! AGORA DÁ UM TEMPO!
ME DEIXA SOZINHO!
DIEGO, VOLTE AQUI!

O CASO DO DIEGO TÁ GRAVE, ROLO!
VOCÊ LEMBRA DOS SINAIS QUE INDICAM QUANDO UMA PESSOA ESTÁ COM PROBLEMAS PELO USO DE DROGAS?
BEM...

OLHA LÁ ELE, ***SE ISOLANDO...*** DISTANTE DE TODOS...

OUTROS SINTOMAS SÃO: AGITAÇÃO, IMPACIÊNCIA, IRRITABILIDADE...
BLAARRRGH!!
ALTERAÇÕES NO SONO E APETITE...
PERDA DA NOÇÃO DE TEMPO...
AH, QUE DIA É HOJE?
ANDAR NA COMPANHIA DE PESSOAS QUE USAM DROGAS...
YEAH!
E AÍ, GALERA?!

PASSAR DIAS E NOITES FORA DE CASA
E SE EXPOR A SITUAÇÕES DE PERIGO...
GASTO EXCESSIVO DE DINHEIRO,
SEM EXPLICAÇÃO DE COMO FOI USADO...
DESCUIDO COM
A APARÊNCIA
E A HIGIENE...
OI, AMOR!
QUANTA SAUDADE...
berto

DESINTERESSE PELAS COISAS DA VIDA E DO MUNDO...
CERVEJA

IH, TINA!
O DIEGO SUMIU!
O QUÊ?!
AI, MEU DEUS! TENHO ATÉ MEDO DE IMAGINAR PARA ONDE ELE TENHA IDO!
NÃO QUERO NEM PENSAR!
ROLO, TEMOS QUE FAZER ALGUMA COISA!
É ISSO AÍ!
E EU VOU COMEÇAR A AGIR AGORA!
TINA... POR ONDE COMEÇAMOS?

VOCÊ SABE ONDE O DIEGO MORA?
DEIXA COMIGO!

PRIMEIRO COMEÇAMOS COM A FAMÍLIA...

A QUESTÃO DO USO DE ***DROGAS*** AFETA A TODOS E DEVE SER AVALIADA EM CONJUNTO!
É IMPORTANTE QUE O USUÁRIO SEJA INCENTIVADO A CONTINUAR EXERCENDO SUAS TAREFAS DIÁRIAS E VIVENDO SUA ROTINA NATURALMENTE...

POR ISSO DEVEMOS APROVEITAR OS MOMENTOS EM QUE ELE ESTIVER SÓBRIO PARA CONVERSAR...

OS AMIGOS DEVEM DAR UMA FORÇA PARA QUE ELE NÃO ABANDONE OS ESTUDOS...
OI, PROFESSOR!
QUE BOM QUE VOCÊ VEIO, DIEGO!

QUE CONTINUE PRATICANDO ESPORTES...
OI!
OI! SOU O ***DIEGO!***
E QUE SEJA SEMPRE AMPARADO POR TODOS QUE O AMAM...
EVITANDO QUE POSSA CEDER ÀS TENTAÇÕES...
EI, ***DIEGÃO***...
QUER JOGAR NO MEU TIME?
EU?!

POR ISSO É IMPORTANTE FAZER O QUE GOSTA...
COISAS QUE ÀS VEZES DEIXAMOS DE LADO...
QUE GOLAÇO, PAI!
TOMA QUE É TUA!

HOSPITAL
SE FOR PRECISO, PROCURE ATENDIMENTO ESPECIALIZADO...
GRUPOS DE JOVENS, GRUPOS DE AJUDA MÚTUA E APOIO DA COMUNIDADE...
BUSCANDO MANTER O USUÁRIO SEMPRE PRA CIMA...

QUEM SABE ASSIM... DEPOIS DE ALGUM TEMPO...
INTERDITA
OBRAS
VALEU, ZECÃO! BEIJO!
BOA AULA, MENINAS!
OBRIGADA!
E AÍ, LINDONAS!
OI!
TUDO BEM?

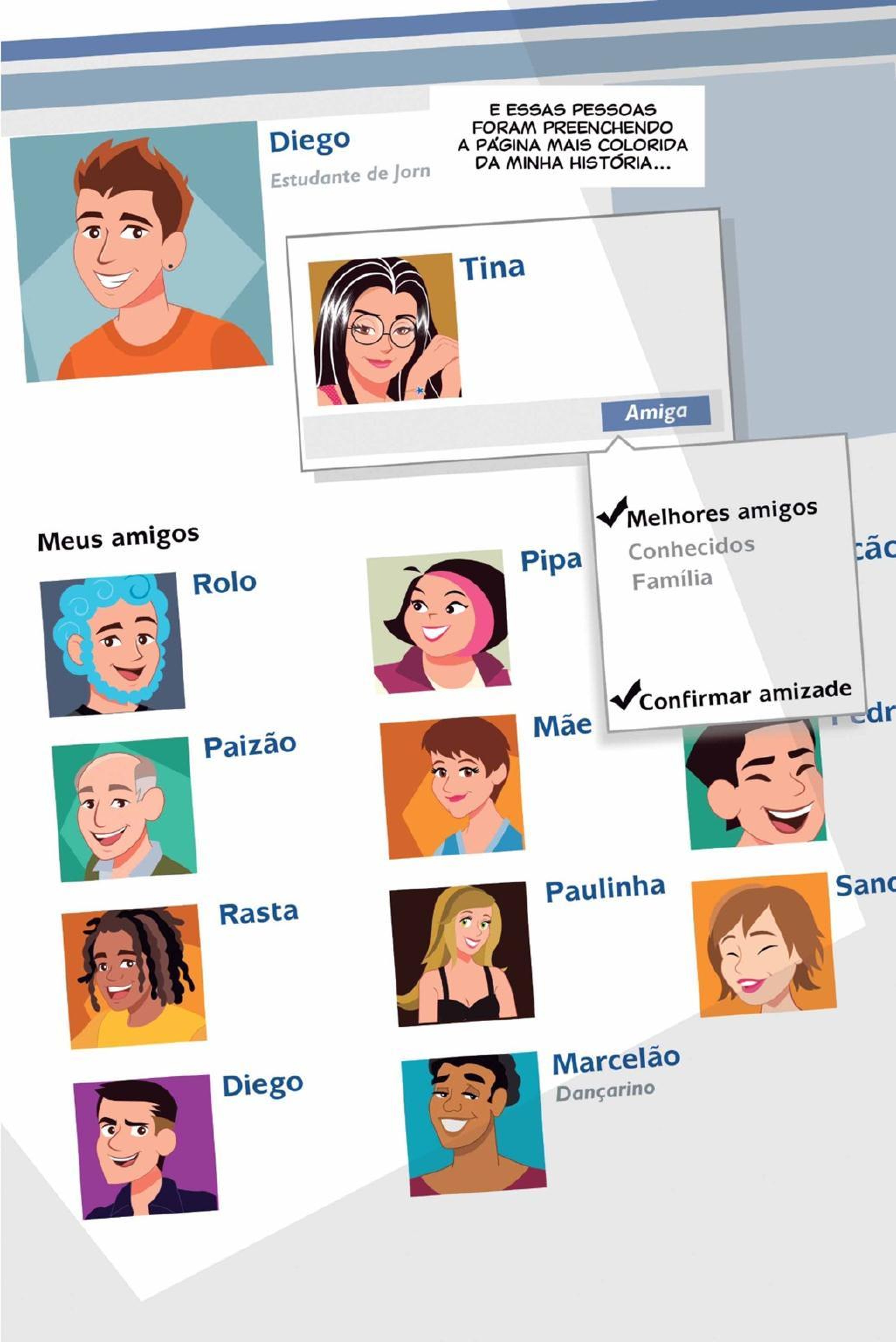
OLHA QUEM ESTÁ CHEGANDO, TINA!
É... É ELE!

O DIEGO PARECE BEM MELHOR!
QUE CARINHA BOA!
OI, TURMA!
EU QUERO AGRADECER A TODOS VOCÊS PELA FORÇA!
AH, DIEGO...
SOMOS SEUS AMIGOS!
É ISSO AÍ!
POIS É...

EU ANDAVA MUITO CONFUSO...
DAÍ, ALGUMAS PESSOAS FORAM ME AJUDANDO A DAR SENTIDO PRA MINHA VIDA...
MEUS PAIS...

AMIGOS...

NOVOS CONHECIDOS...



Diego
Estudante de Jorn
E ESSAS PESSOAS FORAM PREENCHENDO A PÁGINA MAIS COLORIDA DA MINHA HISTÓRIA...
Tina
Amiga
Melhores amigos
Conhecidos
Família
Confirmar amizade
Meus amigos
Rolo
Pipa
Paizão
Mãe
Rasta
Paulinha
Diego
Marcelão
Dançarino

AOS POUCOS, PERCEBI QUE A VIDA OFERECE VÁRIAS COISAS E POSSO FAZER ESCOLHAS **SAUDÁVEIS**...

COISAS GOSTOSAS QUE EU FAZIA E FUI DEIXANDO DE LADO...
Placa
08

OUTRAS COISAS QUE APRENDI A FAZER E GOSTAR...
ROCK'N ROLL
DESCOBRI NOVOS TALENTOS QUE NÃO CONHECIA...

CLARO QUE, ÀS VEZES, ME SINTO CONFUSO, INSEGURO...
ÀS VEZES SURGEM VONTADES E DESEJOS... MAS PRECISO ME CUIDAR PARA NÃO TER UMA RECAÍDA...
CERVEJA
E EU JURO QUE TENTO EVITAR...
ÀS VEZES EU CONSIGO, ÀS VEZES NÃO!
MAS VOCÊ É FORTE E A GENTE SEMPRE ESTARÁ AO SEU LADO!

TENHO UMA COISA PRA VOCÊ, TINA!
JURA?! O QUE É?
O TRABALHO SOBRE DROGAS!
CRACK E OUTRAS DROGAS
UAU!
VOCÊ CONSEGUIU!
É, DIEGO! MAS É VOCÊ QUEM VAI APRESENTÁ-LO!
NADA MAIS JUSTO!
TUDO CORREU BEM... E A APRESENTAÇÃO FOI UM SUCESSO!

NOTA MÁXIMA!
YEAH...
VIVA!
VIVA O DIEGO!
ESTA É A MINHA HISTÓRIA...
PENSE NA SUA HISTÓRIA DE VIDA E FAÇA ESCOLHAS SAUDÁVEIS!!
FIM

Lendo a história, você percebeu que ninguém está imune aos efeitos nocivos do uso de drogas. O Diego quase abandonou a faculdade e atrapalhou o trabalho da turma toda.

Não tem jeito: o uso de substâncias psicoativas (nome técnico para drogas) acaba afetando direta ou indiretamente todas as pessoas.

De maneira geral, pode-se dizer que **drogas psicoativas** são substâncias que alteram a consciência, as emoções e os comportamentos das pessoas. Essas mudanças variam de acordo com o tipo de droga, frequência de uso, quantidade consumida, ambiente e circunstâncias da utilização, e das características físicas e emocionais de quem consome.

Isso significa que tornar-se ou não um dependente está ligado a uma série de fatores familiares, sociais, profissionais e psicológicos.

Mas Falando de Drogas Propriamente...

As drogas podem ser ílicitas (ilegais) como, por exemplo, a maconha, cocaína, êxtase, que são proibidas de serem produzidas, comercializadas e consumidas no Brasil. Além dos riscos à saúde causados pelo uso, há perigo no momento da compra. Afinal, ao estabelecer contato com traficantes, a pessoa comete uma infração.

Mais ainda: expõe a si própria, seus familiares e seus amigos a uma situação de ameaça à vida.

Também existem as drogas lícitas (legalizadas), como, por exemplo, álcool, tabaco e medicamentos, que podem ser compradas legalmente em bares, supermercados e farmácias por pessoas com mais de 18 anos de idade.

Alguns estabelecimentos vendem álcool e tabaco para crianças e adolescentes. E não dá para pensar que seja por desconhecer a lei. Todos os locais que comercializam esses produtos devem cumprir o Estatuto da Criança e Adolescente (ECA) e deixar bem exposto um cartaz dizendo que é proibida a venda de bebidas e cigarros para menores de 18 anos.

As drogas, legalizadas ou não, trazem muitos danos e riscos à saúde, além da possibilidade de envolvimento em situações violentas, acidentes de trânsito e prática de sexo desprotegido.

Como nosso papo é longo, é melhor você ir se informando...

A CLASSIFICAÇÃO DAS DROGAS

Como existem vários tipos de drogas, para facilitar o entendimento, elas foram classificadas de acordo com o seu principal efeito no sistema nervoso. Veja abaixo:

1) Drogas depressoras:

Tornam o funcionamento do sistema nervoso central (SNC) mais lento. Podem causar sonolência e, por isso, algumas dessas substâncias são chamadas de "sedativos" ou "hipnóticos". Várias delas são usadas para fins médicos, como os ansiolíticos (benzodiazepínicos), os opiáceos, os indutores de sono e a anestesia. As bebidas alcoólicas, os solventes e inalantes são consideradas drogas depressoras.

2) Drogas estimulantes:

Aceleram o funcionamento do SNC e provocam agitação, excitação, insônia e outros efeitos. A cocaína, o crack, a merla, as anfetaminas e a nicotina são algumas das drogas estimulantes mais usadas no Brasil.

3) Drogas pertubadoras:

Alteram o funcionamento do cérebro, causando delírios, alucinações e perda da noção de tempo e espaço. Essas drogas também são chamadas de alucinógenas ou psicodélicas. A maconha, êxtase e LSD são alguns exemplos de substâncias perturbadoras do SNC.

Mas o mais importante a saber é que se deve manter distância de todas as drogas!

Veja nas tabelas abaixo, algumas drogas mais consumidas, suas características, efeitos e riscos.

MACONHA

O que é?	Efeitos
Cannabis Sativa é uma planta conhecida e usada há séculos por diferentes culturas com fins industriais e médicos.	Depende da quantidade, do estado emocional e das combinações com outras drogas. Com pequenas doses, algumas pessoas ficam relaxadas e riem muito, outras ficam angustiadas, com medo. A percepção de tempo e espaço muda e a consciência corporal aumenta. Em altas doses, pode causar pânico, alucinação e paranoia.
Riscos	**Dependência**
O uso regular prejudica a memória e a habilidade de processar informações complexas, irrita o sistema respiratório, aumenta a chance de câncer no pulmão. Também há risco em qualquer ação que exija boa coordenação motora e reflexos rápidos, como praticar esportes e dirigir.	Quem consome por muito tempo, tem dificuldade de parar de usar. Isso pode levar à criação de uma rotina para o uso da droga, que configura a dependência. Os usuários que param de usar maconha têm sintomas como distúrbio de sono, suor, perda de apetite e enjoo. Depois de uma semana, eles desaparecem, exceto os distúrbios de sono, que podem durar muito tempo.

INALANTES E SOLVENTES

O que é?	Efeitos
São, na maioria, produtos industriais combustíveis ou de limpeza, como esmaltes e cola de sapateiro, que são inalados com o propósito de sentir algum "barato".	Os inalantes provocam euforia, caracterizada pela sensação de estar com a "cabeça leve", tontura e fantasias que parecem reais.
Riscos	**Dependência**
Danos ao fígado e rins, perda de peso, ferimentos no nariz e boca. O uso abusivo e crônico pode causar danos irreversíveis ao cérebro, ou mesmo morte súbita por asfixia, pois é comum desmaiar com o saco de inalação da droga na boca.	O uso frequente pode causar dependência. É uma atividade de grupos que resolvem experimentar sensações novas com produtos disponíveis, muitas vezes, em suas próprias casas. Mesmo um uso ocasional envolve muitos riscos.

ANSIOLÍTICOS

O que é?	Efeitos
Os ansiolíticos ou benzodiazepínicos (tranquilizantes) são medicamentos que têm venda restrita e controlada (só podem ser vendidos com receita médica específica).	Reduzem a atividade de algumas áreas do cérebro e causam relaxamento muscular, diminuem a ansiedade e reduzem o sono.
Riscos	**Dependência**
Provocam dificuldade de concentração, distúrbios do sono, problemas de memória, enjoo e dor de cabeça.	O uso indevido de ansiolíticos pode levar ao desenvolvimento de tolerância, com a necessidade de doses cada vez maiores para obtenção dos resultados esperados e a perda de controle do uso da substância, apesar dos impactos negativos nas diversas esferas da vida do indivíduo.

ESTIMULANTES (ANFETAMINAS)

O que é?	Efeitos
Os estimulantes (tipo anfetaminas) são medicamentos que têm venda restrita e controlada (só podem ser vendidos com receita médica específica).	São usadas em tratamentos para emagrecer. Elas aumentam a atividade cerebral, provocam diminuição do sono, do apetite e deixam a pessoa "ligada".
Riscos	**Dependência**
Podem gerar mudanças bruscas de comportamento, agitação, irritabilidade, aumento da agressividade e taquicardia.	O uso indevido de estimulantes (tipo anfetaminas) pode levar ao desenvolvimento de tolerância, com a necessidade de doses cada vez maiores para obtenção dos resultados esperados e a perda de controle do uso da substância, apesar dos impactos negativos nas diversas esferas da vida do indivíduo.

ÊXTASE

O que é?	Efeitos
Êxtase ou ecstasy é uma droga sintética derivada das anfetaminas também conhecido como bala, "XTC" "Adam" e "droga do amor". É produzido em laboratórios clandestinos e consumido por via oral, na forma de comprimidos que são encontrados em várias cores, desenhos e tamanhos diferentes.	Sensação de euforia e de maior energia e autoconfiança. Porém, esta droga desencadeia também efeitos desagradáveis como taquicardia, tremores, náuseas, suor excessivo e elevação da temperatura corporal, entre outros. Esses efeitos podem durar de 2 a 4 horas.
Riscos	**Dependência**
O uso de êxtase ocorre principalmente em festas para dançar, onde a temperatura do ambiente lotado e a agitação da dança, somadas aos efeitos da droga, podem provocar desmaios e convulsões e, em casos mais graves, até a morte. Como a fabricação é clandestina, são comuns contaminações e erros de dosagem que aumentam os riscos de desenvolver problemas.	O uso frequente ou a sensibilidade individual podem causar ataques de pânico e sintomas depressivos.

COCAÍNA

O que é?	Efeitos
Substância extraída das folhas da coca. Entre os séculos 19 e 20, foi usada como anestésico local e tônico energético. Mas, no século 20, tornou-se ilegal, por conta de seus efeitos danosos.	O usuário sente-se cheio de energia, sociável, confiante. As sensações provocadas levam o consumidor a querer repetir a dose, assim que passa o efeito, levando à dependência. Em algumas pessoas, pode causar pânico, ansiedade e vontade de isolar-se.
Riscos	**Dependência**
Por ser uma droga estimulante, faz o cérebro e o corpo trabalharem intensamente. A pressão arterial sobe, o coração dispara, a temperatura corpórea se eleva. Ao fim do efeito, a pessoa fica exausta e, normalmente, deprimida. Se injetada na veia, o usuário pode contrair hepatite, AIDS e outras doenças. Outro perigo é a overdose, que pode levar à morte por convulsão, falência cardíaca ou depressão respiratória. Ainda há risco de paranoia, medo de perseguição e estímulo à violência.	Devido ao consumo abusivo, muitos usuários desenvolvem compulsão pela droga e sofrem de intensa depressão quando ficam sem ela. A sensação só é aliviada quando conseguem usar cocaína novamente.

CRACK

O que é?	Efeitos
Tem a mesma origem da cocaína. É uma droga em forma de "pedra" branca ou amarelada que provoca efeitos mais rápidos e intensos do que a cocaína em pó, porque atinge o sistema nervoso central em poucos segundos. Presente no Brasil desde os anos 90, geralmente é fumado em cachimbos.	Os efeitos são mais intensos que os da cocaína inalada, devido à liberação da droga diretamente na corrente sanguínea. Pode gerar inquietação mental e física, causar insônia, aumento da temperatura do corpo, da pressão arterial e das frequências respiratórias e cardíaca, além de suor excessivo, tremores, "tiques", contrações musculares involuntárias.
Riscos	**Dependência**
Como o usuário muitas vezes deixa de se alimentar, acaba perdendo peso e as defesas do organismo ficam fragilizadas, aumentando a chance de surgirem outras doenças. Há também danos às funções mentais, com prejuízos à memória, atenção e concentração, o que pode atrapalhar o desempenho na escola e no trabalho. O uso frequente também pode tornar o usuário agressivo e impactar no convívio com parentes e amigos.	Como o tempo de ação da droga é relativamente curto (5 a 10 minutos), o usuário pode querer repetir a experiência por algumas vezes seguidas, o que o torna mais suscetível a problemas de saúde e à dependência.

CUIDADO COM OS ANABOLIZANTES

É fundamental lembrar dos esteroides anabolizantes, que, apesar de não serem drogas psicoativas e não terem efeito diretamente no cérebro, são medicamentos que algumas pessoas têm usado de maneira indevida e sem orientação médica. Por isso, merecem uma breve consideração.

Os anabolizantes também são conhecidos como "bombas" e trazem graves riscos à saúde, se consumidos sem orientação médica. Muitas pessoas os utilizam para "parecerem mais fortes", pois estas drogas aumentam o volume dos músculos. Mas lembre-se: isso não significa força muscular.

O uso de anabolizantes pode alterar as emoções, causar euforia e mudanças rápidas no humor (de muito triste para extremamente alegre em pouco tempo) e paranoia (medo de estar sendo perseguido). Essas drogas também podem prejudicar a memória e a aprendizagem. Nos homens, é possível haver redução dos testículos, acarretando a dificuldade para ter filhos. Nas mulheres, pode haver crescimento dos pelos faciais e engrossamento da voz.

Portanto, fique esperto! Adolescentes que usam anabolizantes podem ter problemas de crescimento.

PAPO RETO...

Você deve estar se perguntando: se droga é tão ruim... por que inventaram? Na verdade, o "buraco é mais embaixo". Especialistas afirmam que não existe sociedade sem drogas, pois na lista dessas substâncias estão desde o cafezinho até a cerveja do final de semana.

As drogas são tão antigas quanto a humanidade, pois em toda a história da evolução (desde 4 mil anos antes de Cristo), o homem buscou o uso de substâncias que afetam o funcionamento do cérebro. Isso porque o problema não reside na droga em si, mas no uso que a humanidade faz dela.

Quando o assunto é droga, o diálogo aberto, focando a saúde e sem preconceitos com o usuário e familiares, é o melhor caminho para enfrentar essa questão. Não adianta ser radical ou moralista. As drogas são uma realidade. E é preciso encarar o assunto!

FAZENDO A SUA PARTE

Caso conheça alguém que precise de uma ajuda mais individual, e você esteja disposto a oferecê-la, eis algumas dicas de como conduzir essa conversa:

- *Exponha claramente sua preocupação com o comportamento dele(a), de modo calmo, dando exemplos concretos de episódios que você observou;*
- *Evite fazer julgamentos ou dar sermões; isso só vai fazer a pessoa assumir uma posição defensiva e aumentar a culpa;*
- *Enfatize que a situação da pessoa só pode mudar, se ela assumir a responsabilidade de mudá-la. A decisão final, embora possa haver ajuda de outros, será sempre dela;*
- *Ofereça opções de comportamentos alternativos e convide o usuário a refletir; não exija que ele se comprometa com nada de imediato, a não ser que pense pra valer no que você falou;*
- *Reforce que ele(a) é capaz de mudar e, que, embora possa parecer difícil, é possível. Começar com pequenos passos é a melhor maneira de conseguir mais.*

PARA SABER MAIS

Apresentamos abaixo indicações de instituições onde
você encontrará informações confiáveis.

• Observatório Brasileiro de Informações Sobre Drogas – OBID
www.obid.senad.gov.br

No Observatório Brasileiro de Informações sobre Drogas (OBID), você vai encontrar muitas informações importantes, contatos de locais para tratamento em todo o país, instituições que fazem prevenção, grupos de ajuda mútua e outros recursos comunitários.

Você encontra ainda informações atualizadas sobre drogas, cursos e eventos.

Há, também, uma relação de links para outros sites que irão contribuir com seu conhecimento.

• Site Enfrentando o Crack
www.brasil.gov.br/enfrentandoocrack

• Secretaria Nacional de Políticas Sobre Drogas – SENAD
www.senad.gov.br

• Ministério da Saúde
www.saude.gov.br

• Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente – CONANDA
www.direitoshumanos.gov.br/conselho/conanda

• Conselho Nacional da Juventude – CONJUVE
www.juventude.gov.br

• Disque 100 – Disque Denúncia Nacional

O Disque 100 é um site de recebimento, encaminhamento e monitoramento de denúncias de violência contra crianças e adolescentes.
www.disque100.gov.br

132 VIVAVOZ

Orientações e informações sobre prevenção do uso de drogas

MAURICIO DE SOUSA EDITORA

© 2012 Mauricio de Sousa
e Mauricio de Sousa Editora Ltda.,
todos os direitos reservados

Secretaria Nacional de
Políticas sobre Drogas

Ministério da
Justiça

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA